55 Remèdes de Grand-Mère Surpuissants

Les clés pour se soigner facilement et naturellement




SHOUT
SHARE
IT

UNE PUBLICATION



DEGAGEMENT DE RESPONSABILITE

Les informations de ce livre sont présentées à titre d'expérience personnelle et d'informations générales. Elles ne substituent en aucun cas à l'avis d'un médecin.

Les informations de ce livre ne sont pas exhaustives ou complètes.

Dans tous les cas, il est nécessaire de consulter un médecin

Ce livre est proposé en tant que moyen d'information et d'éducation du public et n'engage en aucun cas la responsabilité de l'auteur.

Sommaire

(1) L'Aloe Vera pour Traiter les Brûlures 6

(2) L'Actée à Grappes Noires Pour Traiter les Effets de la Ménopause 6

(3) Le Boswellia pour Traiter l'Arthrite et les Lésions Articulaires 7

(4) La Camomille pour Traiter des Problèmes Digestifs 7

(5) Le Gattilier pour Traiter le Syndrome Prémenstruel 7

(6) Le Café pour Améliorer l'Endurance Sportive 8

(7) Le Café pour Soulager la Douleur 8

(8) Le Café comme Décongestionnant en cas de Rhumes, de Grippe et 9

(9) La Canneberge pour Traiter l'Infection Urinaire 9

(10) L'Échinacée pour les Rhumes et la Grippe 10

(12) L'Huile d'Onagre pour la Polyarthrite Rhumatoïde 11

(13) La Camomille pour la Prévention de la Migraine 12

(14) La Graine de Lin pour Traiter l'Inconfort de la Ménopause 12

(15) Les Graines de Lin pour l'Ostéoporose 12

(16) L'Ail comme Antibiotique 13

(17) L'Ail pour le Contrôle du Cholestérol 13

(18) L'Ail pour la Prévention du Cancer 14

(19) Le Gingembre pour le Mal des Transports 15

(20) Le Gingembre pour les Nausées Matinales 15

(21) Le Ginkgo pour la maladie d'Alzheimer 16

(22) Le Ginkgo pour la Faculté Mentale 16

(23) Le Ginkgo pour l'Erection et les Problèmes de Libido 16

(24) Le Ginkgo pour les Problèmes Sexuels Induits par les 17

(25) Le Ginkgo pour le Mal Aigu des Montagnes 17

(26) Le Ginseng pour la Performance Sportive 18

(27) Le Ginseng pour le Système Immunitaire 18

(28) Le Ginseng pour le Diabète 19

(29) Le Ginseng pour la Dysfonction Érectile 19

(30) Le Ginseng pour la Faible Numération des Spermatozoïdes 20

(31) L'Hydraste du Canada pour les Infections du Système Digestif 20

Bonheur et santé

(33) L'Hibiscus pour l'Hypertension 21
(34) Le Marron d'Inde pour les Varices 21
(35) La Prêle pour la Guérison de la Peau 22
(36) La Lavande pour l'Anxiété 22
(37) La Mélisse pour la Relaxation 22
(38) La Mélisse pour l'Herpès 23
(39) La Réglisse pour le Mal de Gorge 23
(40) Le Chardon Marie pour la Bonne Santé du Foie 24
(41) La Papaye pour les Hernies Discales 24
(42) La Menthe Poivrée pour l'Indigestion 24
(43) La Menthe Poivrée pour le Syndrome du Côlon Irritable 25
(44) Le Psyllium pour la Diarrhée et la Constipation 25
(45) Le Piment Rouge pour Soulager la Douleur 26
(46) Le Millepertuis pour la Dépression 26
(47) Le Palmier Scie pour d'Agrandissement bénin de la Prostate 27
(48) Le Thé pour la Santé du Cœur 27
(49) Le Thé pour la Prévention du Cancer 28
(50) Le Thé pour la Mauvaise Haleine et la Maladie des Gencives 28
(51) L'Huile de Théier pour le Pied d'Athlète 28
(52) L'Huile de Théier pour les Pellicules 29
(53) Le Curcuma pour l'Arthrite et les Lésions Articulaires 29
(54) La Valériane pour l'Insomnie 30
(55) L'Écorce de Saule Blanc pour les Maux de Dos 30

Il n'y a pas si longtemps, les herboristes se reposaient encore sur le folklore et l'anecdotique. On avait peu de données cliniques sur les herbes, et celles dont on disposait étaient surtout publiées en allemand. Mais les chercheurs (et traducteurs) ont récemment travaillé dessus, et nous avons maintenant la preuve que les plantes sont des traitements viables pour de nombreux maux.

"Les plantes ne remplaceront pas les produits pharmaceutiques, mais la recherche montre que, dans le cas de nombreuses affections – elles fonctionnent bien, sont moins chères que les médicaments et provoquent moins d'effets secondaires», explique Mary Hardy, docteur en médecine, et directeur médical du programme de médecine intégrative.

"Le recourt aux plantes ne s'inscrit pas dans le courant dominant, mais elles gagnent du terrain. Les patients s'y intéressent, et les médecins sont de plus en plus habitués aux recherches portant sur les plantes ».

Là sont donc les preuves, les 55 meilleurs traitements à base de plantes. Conformez-vous à la dose indiquée dans les études ou sur l'étiquette du produit.

En infusion, utilisez 1 à 2 cuillères à café de plante par tasse d'eau bouillante, infusées pendant 10 minutes. Informez votre médecin de toutes les herbes que vous prévoyez d'utiliser, surtout si vous êtes enceinte, que vous allaitez, ou que vous avez une maladie chronique ou suivez un traitement régulier.

(1) L'Aloe Vera pour Traiter les Brûlures

Parfois, les études nous confirment ce que nous savons déjà. L'Aloe vera est une herbe efficace pour les brûlures mineures, un fait qui a été attesté plus récemment dans le Journal de l'Association médicale de la Thaïlande. Conservez un aloe en pot dans l'entrée de la cuisine ; il ne nécessite pas d'autres soins qu'un arrosage hebdomadaire. Pour soigner les brûlures mineures, cueillez une feuille bien épaisse et fendez-la sur la longueur ; évidez le gel se trouvant dans la feuille intérieure et appliquez sur la brûlure.

(2) L'Actée à Grappes Noires Pour Traiter les Effets de la Ménopause

Les Indiens algonquiens utilisaient l'actée à grappes noires pour traiter les affections gynécologiques, et c'était un élément clé du composé de légumes de Lydia E. Pinkham, vendu dans les années 1870 pour traiter "les questions délicates et les faiblesses des femmes». Dans une récente étude allemande portant sur les bouffées de chaleur dues à la ménopause, on donnait aux sujets des œstrogènes, un tranquillisant semblable au Valium ou de l'actée à grappes noires (Remifemin, deux comprimés deux fois par jour). La plante, qui est une solution pour les femmes qui ne peuvent pas prendre d'œstrogènes, fonctionnait mieux. «La grande majorité des études montrent cet avantage», déclare Mark Blumenthal, directeur exécutif de l'American Botanical Council.

(3) Le Boswellia pour Traiter l'Arthrite et les Lésions Articulaires

Est-ce que les trois Rois Mages souffraient de douleurs au cours de leur long voyage en chameau ? Heureusement, ils avaient l'encens, connu également sous le nom de Boswellia, un médicament ayurvédique traditionnel pour traiter l'arthrite et les lésions articulaires. Dans une étude publiée dans Alternative and Complementary Therapies, les chercheurs égyptiens ont administré à des personnes souffrant d'arthrose du genou du Boswellia et du curcuma, ou un placebo. Au bout de trois mois, le groupe ayant reçu les plantes a clairement montré un plus grand soulagement du gonflement au genou.

(4) La Camomille pour Traiter des Problèmes Digestifs

"Le thé à la camomille est peut-être la tisane à base de plantes la plus connue, elle est largement utilisée comme remède digestif dans toute l'Europe, et son utilisation thérapeutique est bien documentée», explique David Hoffman, auteur de Medical Herbalism. Cette plante détend les spasmes des muscles lisses et supprime l'inflammation de la muqueuse de l'intestin ; elle a également des effets antiseptiques et vasodilatateurs. Les réactions allergiques sont possibles, surtout si vous êtes sensible à l'ambroisie.

(5) Le Gattilier pour Traiter le Syndrome Prémenstruel

S’il ne préserve pas la virginité, le gattilier a des effets hormonaux permettant de minimiser les symptômes mensuels. Sur 1 634 femmes allemandes souffrant de SPM ayant pris du gattilier, 93 pour cent ont ressenti un effet bénéfique. Dans les essais comparatifs avec deux autres traitements populaires, la vitamine B6 et le Prozac, il a été démontré que la plante avait fonctionné aussi bien que le médicament et mieux que la vitamine. "Le gattilier est la meilleure herbe pour traiter le SMP», explique James A. Duke, docteur et auteur de The Green Pharmacy. "Il est sûr et les études sont convaincantes. Soyez patiente : Cela peut prendre jusqu’à trois mois avant d’en ressentir les effets. Certaines femmes signalent des maux d'estomac, des maux de tête et un flux menstruel plus abondant.

(6) Le Café pour Améliorer l’Endurance Sportive

La caféine dans le café ou le thé stimule non seulement la vigilance (ainsi que la nervosité et l'insomnie), mais aussi la performance athlétique. Les chercheurs coréens de l'Institute for Elderly Health de Séoul ont demandé à des athlètes de pédaler sur des vélos d’appartement jusqu'à ce qu'ils se sentent épuisés - avant et après avoir bu l'équivalent d'un grand café Starbucks. Après leur pause café, ils ont pu pédaler beaucoup plus longtemps.

(7) Le Café pour Soulager la Douleur

L’Anacin et l’Excedrin sont censés apporter un plus grand soulagement de la douleur grâce à leur "ingrédient supplémentaire". Mais de quoi s’agit-il ?

De caféine. De nombreux rapports, dont un émanant des Archives of Internal Medicine, ont montré que l'ajout d'environ 65 milligrammes de caféine à l'aspirine, l'ibuprofène ou l'acétaminophène augmente le soulagement de la douleur d'environ 40 pour cent. La caféine bloque la perception de la douleur, a une action anti-douleur, et améliore l'humeur, ce qui contribue également à minimiser la douleur. La prochaine fois que vous avez un mal de tête, avalez votre pilule anti-douleur préférée avec du café ou du thé pour augmenter le soulagement.

(8) Le Café comme Décongestionnant en cas de Rhumes, de Grippe et d'Asthme

Selon Joe et Teresa Graedon, les auteurs de The People's Pharmacy, la caféine ouvre les bronches rétrécies. Selon un rapport publié dans la revue Annals of Epidemiology, les probabilités de subir les symptômes de l'asthme ont été réduits de 29 pour cent chez les sujets qui buvaient du café de manière régulière par rapport aux personnes qui ne buvaient pas de café.

(9) La Canneberge pour Traiter l'Infection Urinaire

La canneberge empêche les bactéries d'adhérer à la paroi de la vessie suffisamment longtemps pour provoquer une infection. Des chercheurs finlandais ont divisé 150 personnes souffrant d'infections urinaires récurrentes en trois groupes. Un groupe a bu du jus de canneberge (50 millilitres par jour). Un autre a pris du Lactobacillus. Le troisième n'a rien pris. Au bout de six mois, 36 pour cent du groupe sans traitement et 39

pour cent du groupe ayant pris du Lactobacillus ont signalé au moins une récidive. Parmi les buveurs de jus, seulement 16 pour cent avaient des récidives. D'autres options sont la canneberge séchée (Craisins) et des capsules à base d'extrait de canneberge. "Je recommande la canneberge pour traiter les infections urinaires," dit Duke. "Mais si vous la prenez sous forme de jus, vous devez en boire beaucoup. Il est en général plus facile de grignoter des baies séchées ou de prendre des capsules ".

(10) L'Échinacée pour les Rhumes et la Grippe

La racine de cette fleur de marguerite relève le niveau du système immunitaire. Selon une analyse réalisée par des chercheurs de l'Université du Wisconsin, dans huit des neuf études évaluant les effets de l'échinacée sur les infections des voies respiratoires supérieures, l'herbe a réduit les symptômes et a accéléré le rétablissement en comparaison avec des placebos. «Dès que je sens que je m'enrhume, j'en prends et mon rhume est léger et passe vite», dit Duke. L'échinacée est disponible sous forme de sachets de thés et de capsules, bien que la plupart des herboristes préfèrent les teintures. Les produits à base d'échinacée liquide peuvent provoquer temporairement des engourdissements ou des picotements de la langue, qui sont inoffensifs ; de légers maux d'estomac peuvent apparaître avec les teintures. Afin de gérer vos symptômes du rhume et de la grippe le temps que l'échinacée fasse effet, vous pouvez utiliser un médicament en vente libre. Bien que ces médicaments ne guérissent pas ou permettent pas d'écourter la durée de votre maladie, ils peuvent vous aider à vous remettre sur pieds.

(11) L'Huile d'Onagre pour Baisser le Taux de Cholestérol

Les graines d'onagre contiennent une huile présentant une forte concentration de composés que l'on trouve rarement dans les plantes : les acides gras essentiels, et plus spécifiquement l'acide gamma-linolénique. Dans une étude publiée dans The Review of Natural Products, 79 personnes présentant un taux de cholestérol élevé ont pris 4 grammes d'Efamol chaque jour pendant trois mois (ce qui fournit environ 320 mg de GLA), et leur taux moyen de cholestérol a chuté de 31,5 pour cent. La dose recommandée pour l'huile d'onagre commence à une capsule d'un gramme deux ou trois fois par jour. Un taux de cholestérol élevé nécessite un suivi médical, veuillez consulter votre médecin concernant la prise d'acide gamma-linolénique.

(12) L'Huile d'Onagre pour la Polyarthrite Rhumatoïde

Les acides gras essentiels contenus dans l'huile d'onagre sont également un puissant anti-inflammatoire. Des chercheurs de l'Université de Pennsylvanie ont donné à 37 personnes souffrant d'arthrite de l'huile de bourrache (qui contient de l'acide gamma-linolénique) ou un placebo, le placebo n'a eu aucun effet, mais le groupe ayant reçu la plante a rapporté une diminution de 45 pour cent de la douleur et ceci sans effets secondaires. D'autres études utilisant l'acide gamma-linolénique ont obtenu des résultats similaires. La polyarthrite rhumatoïde nécessite un

suivi médical, veuillez consulter votre médecin concernant la prise d'acide gamma-linolénique.

(13) La Camomille pour la Prévention de la Migraine

Des scientifiques britanniques de l'Université d'Exeter ont analysé six études réalisées sur la camomille, concluant que cette plante réduit de manière significative les apparitions de migraine. "Selon ma propre expérience," dit Duke, "la camomille supprime deux tiers des migraines de ceux qui l'utilisent régulièrement." Le dosage est généralement de 50 à 150 mg par jour sous forme de feuilles réduites en poudre.

(14) La Graine de Lin pour Traiter l'Inconfort de la Ménopause

Pour des raisons de sécurité, on a réduit le nombre de femmes sous traitement hormonal substitutif, mais la graine de lin est riche en phyoestrogènes (œstrogènes végétaux) qui ont le pouvoir de réduire les bouffées de chaleur. À l'Université de Laval au Québec, Canada, des chercheurs ont donné à 25 femmes ménopausées un traitement hormonal de substitution ou des graines de lin (40 grammes par jour mélangés dans la nourriture). Au bout de six mois, les graines de lin soulageaient les bouffées de chaleur avec autant d'efficacité que le traitement hormonal de substitution.

(15) Les Graines de Lin pour l'Ostéoporose

Parce que la graine de lin est une thérapie de remplacement d'hormone naturelle, elle possède aussi la faculté de préserver l'os du traitement hormonal de substitution. Des chercheurs de l'État de l'Oklahoma ont donné un placebo ou des graines de lin (40 grammes par jour) à 38 femmes ménopausées pendant 14 semaines, et ont mesuré le sang et l'urine comme marqueurs de la perte osseuse et de la reconstitution. Le groupe ayant pris des graines de lin a montré une diminution de la résorption osseuse et l'excrétion du calcium, ce qui indique une diminution de la perte osseuse.

(16) L'Ail comme Antibiotique

Depuis les temps anciens et jusqu'à la Première Guerre mondiale, l'ail a été utilisé pour traiter les blessés. Durant les années 1920, des chercheurs de Sandoz Pharmaceuticals en Suisse ont isolé un composé antibiotique de l'ail, l'alliine, qui ne possède pas de pouvoir médicinal à moins que la plante soit mâchée, hachée ou écrasée. Ensuite, une enzyme transforme l'alliine en un puissant antibiotique appelé allicine. Les antibiotiques modernes sont plus puissants et plus faciles à prendre (essayez juste de mâcher une douzaine de gousses d'ail cru), mais si vous êtes préoccupé par les ulcères, incorporez plus d'ail dans votre alimentation. Des chercheurs de l'Université de Washington ont montré que l'ail tue l'Helicobacter pylori, la bactérie qui cause les ulcères. L'ail a plus de puissance antibiotique lorsqu'il est consommé cru, mais il possède encore des vertus lorsqu'il est consommé cuit. «Je me sers beaucoup d'ail dans la cuisine," dit Duke, "pour des raisons de goût et de santé."

(17) L'Ail pour le Contrôle du Cholestérol

Des chercheurs du New York Medical College à Valhalla ont analysé cinq études et constaté que la consommation d’une demi gousse d'ail à une gousse entière par jour réduit le cholestérol de 9 pour cent. Si vous préférez ne pas manger d'ail frais tous les jours, des suppléments d'ail, y compris ceux "sans odeur", ont un effet similaire. (Suppléments dont les avantages ont été prouvés, y compris Kwai et Kvolic.) "L'ail ne fonctionne pas aussi bien que les médicaments à base de statine», dit Blumenthal, "si vos chiffres sont très élevés, vous pourriez avoir besoin de médicaments. Mais si votre taux de cholestérol est juste un peu élevé ou s'il est normal et que vous voulez le stabiliser, l'ail aide certainement ". L'ail peut nuire à la coagulation du sang. Si vous remarquez des ecchymoses, arrêtez d’en prendre et consultez votre médecin.

(18) L'Ail pour la Prévention du Cancer

L'ail réduit le risque de plusieurs cancers. Des chercheurs de l'Iowa Women’s Health Study ont suivi sur le long terme 41 837 femmes d'âge moyen. Les sujets qui ont mangé le plus d'ail avaient le plus faible risque de cancer du côlon. La consommation de quelques gousses par semaine a diminué le risque de 32 pour cent et pris en plus grosses quantités, cela l’a encore plus abaissé. Alors que la consommation de fruits et légumes en général aide à prévenir le cancer, dans cette étude, de tous les végétaux analysés, c’est l'ail qui a apporté le plus grand bénéfice en matière de prévention. D'autres études ont montré que l'ail aide à diminuer le risque de cancers de la prostate et de la vessie.

(19) Le Gingembre pour le Mal des Transports

Du temps de la Chine ancienne, les marins mâchaient des racines de gingembre pour prévenir le mal des transports et les études modernes ont confirmé que le gingembre prévient les nausées et les vomissements. Des scientifiques danois de l'hôpital Svendborg ont observé 80 aspirants de la marine dans les mers agitées et ont constaté que ceux qui ont pris du gingembre étaient 72 pour cent moins sujets au mal de mer que le groupe ayant pris un placebo. Prenez une capsule d'un gramme de poudre de racine de gingembre environ une heure avant d'embarquer, et une autre toutes les deux heures ou au besoin (sans dépasser 10 grammes par jour) au cours d'un voyage, sachant que le seul effet secondaire du gingembre est des brûlures d'estomac mineures et occasionnelles. "Moi-même j'utilise du gingembre." dit Duke.« Et ça fonctionne pour moi."

(20) Le Gingembre pour les Nausées Matinales

En parlant de la nausée, le gingembre aide aussi à prévenir les nausées matinales. Dans une étude publiée dans Obstetrics and Gynecology, des chercheurs de l'Université de Chiang Mai en Thaïlande ont donné à 70 femmes enceintes sujettes aux nausées, du gingembre en poudre (1 gramme par jour) ou un placebo. Dans ce dernier groupe, 28 pour cent ont rapporté un soulagement. Mais dans le groupe ayant pris du gingembre, le chiffre était de 88 pour cent. Utilisez la dose administrée dans l'étude, ou

préparez un thé en ajoutant 2 cuillères à café de racine fraîchement râpée par tasse d'eau bouillante.

(21) Le Ginkgo pour la maladie d'Alzheimer

La grande étude a été publiée en 1997 dans la revue de l'American Medical Association : des chercheurs d'une étude multicentrique ont donné à 202 personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer un placebo ou de l'extrait de ginkgo (120 mg par jour). Un an plus tard, le groupe ayant pris le ginkgo a conservé plus de fonction mentale, et des études ultérieures ont corroboré cette constatation. Le ginkgo améliore la circulation sanguine dans le corps, y compris dans le cerveau. Il est sûr, mais possède des propriétés anticoagulantes, en conséquence une augmentation des ecchymoses est possible.

(22) Le Ginkgo pour la Faculté Mentale

Au-delà des avantages qu'il présente sur la maladie d'Alzheimer, quatre études récentes montrent que le ginkgo améliore les fonctions mentales chez les personnes qui sont cognitivement normales, Dans une étude publiée dans la Phytotherapy Research, 31 adultes en bonne santé, âgés de 30 à 59 ans, ont reçu du ginkgo (120 à 300 mg par jour) ou un placebo. Les plantes ont amélioré de manière significative plusieurs mesures de la mémoire. Achetez un extrait standardisé et prenez-en 120 à 240 mg par jour.

(23) Le Ginkgo pour l'Erection et les Problèmes de Libido

Le ginkgo améliore la circulation sanguine au niveau des parties génitales. Dans une étude publiée dans le Journal of Urology, 60 hommes ayant des problèmes d'érection causés par un rétrécissement des artères et une altération du flux sanguin vers le pénis ont reçu du ginkgo (60 mg par jour) ; au bout de six mois, la moitié avait retrouvé la capacité d'érection. Lorsque des chercheurs de l'Université de Hawaii et de l'Université de Stanford ont testé l'ArginMax, un supplément pour l'amélioration de la sexualité qui contient du ginkgo, du ginseng et la l'arginine, 80 pour cent des sujets de sexe masculin avait amélioré la fonction érectile, tandis que 74 pour cent des sujets féminins ont déclaré une augmentation de la libido, une diminution de la sécheresse et des orgasmes plus fréquents.

(24) Le Ginkgo pour les Problèmes Sexuels Induits par les Antidépresseurs

De très nombreux Américains prennent des antidépresseurs, le soulagement a un prix : un risque important de perte de libido, des problèmes d'érection, une sécheresse vaginale et une incapacité à atteindre l'orgasme. Des chercheurs de l'Université de Californie à San Francisco ont donné du ginkgo (209 mg par jour) à 63 personnes souffrant de problèmes sexuels induits par les antidépresseurs. La plante a aidé 91 pour cent des femmes et 76 pour cent des hommes à revenir à une fonction sexuelle normale.

(25) Le Ginkgo pour le Mal Aigu des Montagnes

Voyager en montagne lorsqu'on vit à faible altitude provoque souvent des symptômes du mal aigu des montagnes, qui se manifeste sous forme de maux de tête, de lenteur et de soif excessive, en raison de la diminution de l'oxygène disponible. (Au bout de quelques jours, le corps fabrique plus de globules rouges, ce qui accroît l'oxygénation du sang.) Des chercheurs de l'Hôpital de Chamonix en France ont donné à 44 alpinistes faisant l'ascension de l'Himalaya du ginkgo (80 mg deux fois par jour) ou un placebo. Parmi ces derniers, 82 pour cent ont développé des problèmes respiratoires liés au mal aigu des montagnes, mais parmi les utilisateurs de ginkgo, ce chiffre était seulement de 14 pour cent.

(26) Le Ginseng pour la Performance Sportive

Beaucoup d'athlètes prennent du ginseng dans le cadre de leur entraînement. Dans une étude publiée dans Clinical Therapy, des chercheurs italiens ont donné à 50 professeurs d'éducation physique un placebo ou du ginseng (avec quelques vitamines et minéraux), puis les ont fait courir sur un tapis roulant. Les cœurs et les poumons dans le groupe ayant pris du ginseng ont travaillé de manière plus efficace, et leur endurance a augmenté de manière significative. Le ginseng est sans danger, mais il possède une action anticoagulante. Une augmentation des ecchymoses est donc possible.

(27) Le Ginseng pour le Système Immunitaire

De nombreuses études montrent que le ginseng améliore le système immunitaire. Des scientifiques de l'Université de Milan. Italie, ont donné du ginseng (100 mg par jour) ou un placebo à 227 personnes. Un mois plus tard, elles ont toutes reçu un vaccin contre la grippe (qui ne tue pas le virus de la grippe. mais stimule plutôt le système immunitaire pour résister à l'infection). Dans le groupe placebo, 42 personnes ont eu la grippe, mais dans le groupe de ginseng, le chiffre était seulement 15, ce qui démontre que le ginseng a amélioré la réponse immunitaire au vaccin.

(28) Le Ginseng pour le Diabète

Le ginseng réduit également le taux de glycémie. Dans une étude publiée dans Diabetes Care, 30 sujets nouvellement diagnostiqués avec le diabète ont reçu de l'extrait de ginseng (100 ou 200 mg par jour) ou un placebo, le groupe ayant pris du ginseng montrant des taux de glycémie inférieurs. D'autres études ont corroboré ces résultats. Le diabète nécessite un suivi médical, consultez votre médecin concernant le ginseng.

(29) Le Ginseng pour la Dysfonction Érectile

Selon une revue des études de l'Université de Yale, le ginseng stimule la synthèse de l'oxyde nitrique effectuée par le corps. Plus l’oxyde nitrique augmente, plus la probabilité d’érection accroît. Dans un rapport publié dans le Journal of Urology, des chercheurs coréens ont donné à 45 hommes atteint d’une faiblesse de l'érection un placebo ou du ginseng (900 mg trois fois par jour). Ceux qui ont pris la plante ont constaté une amélioration significative de leur érection.

(30) Le Ginseng pour la Faible Numération des Spermatozoïdes

À l'Université de Rome, en Italie, des chercheurs ont donné du ginseng (4 grammes par jour) à 30 hommes souffrant d'une faible numération des spermatozoïdes. Trois mois plus tard, les chiffres des sujets ont presque doublé, passant d'une moyenne de 15 millions / ml à 29 millions / ml.

(31) L'Hydraste du Canada pour les Infections du Système Digestif

L'hydraste du Canada, un antibiotique à base de plantes, est fréquemment commercialisé en association avec l'échinacée comme traitement pour les infections, mais il est efficace seulement dans le tube digestif, et ne l'est pas pour les rhumes ou la grippe. À l'Université de l'Illinois à Chicago, des chercheurs ont testé l'hydraste contre l'Helicobacter pylori, la bactérie responsable des ulcères, et la plante a inhibé la croissance bactérienne. Pour les infections gastro-intestinales (ulcère, intoxication alimentaire, diarrhée infectieuse, etc.), demandez conseil à votre médecin concernant l'utilisation d'hydraste en complément des traitements médicaux.

(32) L'Aubépine pour l'Insuffisance Cardiaque Congestive

Dans les cas d'insuffisance cardiaque, le cœur continue de battre, mais avec moins de force qu'il devrait ; les personnes atteintes de cette affection

sont épuisées au moindre effort. De nombreuses études montrent que l'aubépine stimule les cœurs fatigués et les fait battre à un rythme plus normal. Dans une étude publiée dans Phytotherapy, des chercheurs allemands ont donné de l'aubépine (240 mg par jour) ou un placebo à 40 personnes souffrant d'insuffisance cardiaque. Trois mois plus tard, le groupe prenant de d'aubépine était en mesure de faire des exercices plus longs. "Nous avons examiné la plupart des recherches publiées sur l'aubépine récemment," dit Blumenthal, "et 13 des 14 études a montré un bénéfice dans le cas d'insuffisance cardiaque."

(33) L'Hibiscus pour l'Hypertension

Hibiscus est la fleur tropicale en forme de trompette qui permet de colorer le thé Red Zinger. Un rapport du Journal of Ethnopharmacology a constaté que boire du thé d'hibiscus pendant 12 jours (2 cuillères à café par tasse d'eau bouillante plusieurs fois par jour) réduit la tension systolique et la pression diastolique de 11 pour cent. L'hypertension artérielle nécessite un suivi médical, demandez conseil à votre médecin concernant l'ajout d'hibiscus à votre traitement.

(34) Le Marron d'Inde pour les Varices

"La médecine traditionnelle ne propose que des bas de contention et de la chirurgie», explique Blumenthal, "mais l'extrait de graines standardisé de marron d'inde a montré son efficacité dans la plupart des essais cliniques.» À l'Université de Heidelberg, en Allemagne, 240 personnes souffrant de varices nouvellement visibles ont été traitées avec des bas de compression ou au marron d'Inde (50 mg deux fois par jour d'Aescin). Après 12

semaines, les deux groupes ont rapporté un soulagement égal. Cueillis sur l'arbre, les marrons sont toxiques, mais les extraits commercialisés sont détoxifiés et sûrs.

(35) La Prêle pour la Guérison de la Peau

Avant l'apparition de la paille de fer et des produits nettoyants abrasifs, on utilisait cette plante pour récurer les marmites et les casseroles. Aujourd'hui, on s'en sert pour soigner la peau. Une étude espagnole publiée dans Revista de Enfermeria a montré que la prêle accélère la cicatrisation des plaies ; elle est également utilisée dans les produits de soins pour la peau.

(36) La Lavande pour l'Anxiété

Les fleurs de lavande sont un remède séculaire pour l'anxiété. Des chercheurs britanniques de l'Université de Wolverhampton ont fait ajouter à des femmes de l'huile de lavande ou un placebo à l'eau de leur bain. Le bain lui-même a un effet calmant, mais cette étude montre qu'un bain infusé avec de l'huile de lavande réduit de manière significative la colère, la frustration et la négativité. Utilisez une poignée de fleurs de lavande, ou achetez de l'huile de lavande et ajoutez-en quelques gouttes dans votre bain. L'ingestion de l'huile de lavande est toxique ; elle doit être tenue éloignée des enfants.

(37) La Mélisse pour la Relaxation

Au 17e siècle l'herboriste anglais Nicholas Culpeper a écrit que la mélisse chasse toute mélancolie. C'est une exagération, mais la science a montré que la mélisse possède des vertus tranquillisantes. La plante et son huile

ont été utilisées dans les unités de soins d'Alzheimer pour calmer les sujets agités. Pour décompresser après une dure journée, essayez une tasse de thé de mélisse ; mélangez avec de la camomille pour multiplier les bienfaits.

(38) La Mélisse pour l'Herpès

La mélisse a une action antivirale. Comme il est indiqué dans Phytotherapy, des chercheurs allemands ont donné à 66 personnes au premier stade de l'herpès labial de la crème à base de mélisse ou un placebo. Le groupe qui a pris la plante avait des poussées plus légères qui guérissaient plus rapidement. La mélisse est l'ingrédient actif dans le médicament contre l'herpès Herpalieve. "Si vous avez de l'herpès," dit Duke, «buvez du thé de mélisse. Si vous avez une poussée, appliquez de la mélisse sur la plaie ".

(39) La Réglisse pour le Mal de Gorge

Dans une étude dans le Journal of Alternative and Complementary Medecine, des chercheurs ont donné un placebo ou un calmant pour la gorge, un thé à la réglisse de Traditional Medicinals, 4 à 6 fois par jour pendant sept jours, à 60 personnes souffrant de maux de gorge ; les buveurs de thé ont rapporté une baisse significative de la douleur à la déglutition. Ajoutez une cuillère à café de racine hachée ou en poudre à votre thé, et ressentez un soulagement quasi immédiat.

(40) Le Chardon Marie pour la Bonne Santé du Foie

La silymarine contenue dans les graines de chardon Marie possède une remarquable capacité à protéger le foie. Il a été démontré que cette plante aidait à traiter l'hépatite et la cirrhose alcoolique, et on a trouvé qu'elle était plus efficace que la médecine traditionnelle pour traiter l'empoisonnement aux champignons Amanite phalloïde. "Dans notre analyse», explique Blumenthal, "19 des 21 études corroborent l'efficacité de l'extrait de graines de chardon Marie sur les affections du foie." Parce que la plupart des médicaments sont métabolisés par le foie, de nombreux herboristes recommandent la silymarine pour toute personne prenant des médicaments sollicitant le foie.

(41) La Papaye pour les Hernies Discales

La Papaye a été utilisée par les Indiens des Caraïbes pour traiter les plaies sur la peau et des infections et par les Japonais pour traiter les troubles digestifs. En 1982, la Food and Drug Administration a approuvé des injections d'enzyme chymopapaïne de papaye pour dissoudre les débris cellulaires causés dans une hernie ou un glissement des disques vertébraux dans le dos. Des réactions allergiques sont possibles.

(42) La Menthe Poivrée pour l'Indigestion

Dans la Grèce antique, les gens mâchaient une feuille de menthe après les fêtes pour calmer l'estomac, une tradition qui a pris la forme de bonbons à

la menthe après le dîner. Des chercheurs allemands ont donné à 118 adultes présentant une indigestion persistante un médicament standard (cisapride) ou deux capsules à enrobage entérique par jour d'huile de menthe poivrée (90 mg) et de l'huile de carvi (50 mg), un autre calmant traditionnel pour l'estomac. (L'enrobage entérique permet aux capsules de survivre à l'acide gastrique et libèrent leur huile dans l'intestin grêle, où l'indigestion sans brûlures d'estomac se développe.) Quatre semaines plus tard, le médicament et le mélange de plantes ont produit le même soulagement. Si vous utilisez des huiles à base de plantes, ne dépassez pas la dose recommandée, et tenez-les éloignées des enfants. Vous pouvez faire du thé à la menthe poivrée, et ajouter une cuillère à café de cumin haché aux repas. «Quand j'ai une indigestion," dit Duke « je vais dans le jardin, cueillir de la menthe poivrée, mâcher quelques feuilles, et faire du thé. Chez moi, ça marche."

(43) La Menthe Poivrée pour le Syndrome du Côlon Irritable

Le Syndrome du Côlon Irritable se manifeste sous forme de crampes abdominales persistantes, de ballonnements, de flatulences et de diarrhée ou de constipation. Des chercheurs britanniques de l'Université d'Exeter ont analysé cinq études portant sur les traitements à base d'huile de menthe poivrée et ont constaté un effet bénéfique. (Voir l'article précédent pour les options et les mises en garde.)

(44) Le Psyllium pour la Diarrhée et la Constipation

Le psyllium est une petite graine qui contient des mucilages, des fibres solubles qui gonflent au contact de l'eau. Pour la diarrhée, le psyllium peut absorber l'excès de liquide dans l'intestin. Pour la constipation, le psyllium ajoute du volume à la selle, qui appuie sur la paroi du côlon et déclenche les nerfs produisant l'envie d'aller à la selle. Vous pouvez trouver du psyllium dans les magasins d'aliments naturels, mais il est plus facile de prendre du Metamucil, qui est du psyllium aromatisé. Lorsque vous utilisez du psyllium, buvez beaucoup d'eau. Les réactions allergiques sont possibles.

(45) Le Piment Rouge pour Soulager la Douleur

La capsaïcine, le composé qui donne au poivron rouge (de Cayenne) sa saveur ardente, est un analgésique topique puissant, selon le Handbook of Nonprescription Drugs. Quand on la frotte sur la peau, elle provoque une brûlure superficielle. Mais cette sensation désensibilise les nerfs situés à proximité qui captent la douleur, et l'apaise dans les tissus plus profonds. La capsaïcine est l'ingrédient actif dans plusieurs crèmes en vente libre qui soulagent la douleur, comme Capsin, Zostrix et Pain-X.

(46) Le Millepertuis pour la Dépression

Pour la dépression légère, le millepertuis fonctionne souvent aussi bien que le Prozac et le Zoloft, mais avec moins d'effets secondaires. "Nous avons récemment terminé un examen complet de la littérature scientifique sur le millepertuis, et 21 des 23 études montrent des effets bénéfiques sur la dépression légère à modérée», explique Blumenthal. Des études montrant les avantages ont utilisé des doses allant de 600 à 1800 mg par

jour ; la plupart ont utilisé 900 mg par jour. Les maux d'estomac sont possibles, et le millepertuis interagit avec de nombreux médicaments, et peut éventuellement réduire l'efficacité des pilules contraceptives. La dépression nécessite un suivi médical ; demandez conseil à votre médecin avant de prendre du millepertuis.

(47) Le Palmier Scie pour d'Agrandissement bénin de la Prostate

Dans une étude publiée dans la revue The Prostate, l'extrait de Palmier Scie (32-0 mg) a été comparée au finastéride chez 1 098 hommes présentant des symptômes de troubles de la prostate. Au bout de 24 semaines, les deux traitements étaient aussi efficaces, mais la plante a provoqué moins d'effets secondaires. Les chercheurs du Minneapolis Veterans Affairs Medical Center ont analysé 18 études et trouvé que le Palmier Scie était efficace sur les symptômes de la prostate.

(48) Le Thé pour la Santé du Cœur

Le thé, en particulier le thé vert, est devenu un incontournable parmi les médicaments élaborés à base de plantes. Il est riche en antioxydants, qui aident à prévenir les maladies cardiaques. Dans une étude publiée dans les Archives of Internal Medicine, des chercheurs néerlandais ont suivi 3 454 résidents de Rotterdam. Par rapport à ceux qui ne buvaient pas de thé, ceux qui en ont bu deux tasses par jour avaient 46 pour cent moins de risque de crise cardiaque, et ceux en ont bu quatre tasses par jour présentaient un risque 69 pour cent inférieur. Boire du thé améliore également les chances de survie après une crise cardiaque.

(49) Le Thé pour la Prévention du Cancer

Des chercheurs de l'Université de Californie du Sud ont interrogé 501 femmes asiatiques ayant un cancer du sein et 594 sans cancer. Celles qui n'étaient pas atteintes d'un cancer étaient celles qui buvaient le plus de thé vert ; plus la consommation augmentait, plus le risque chutait. En outre, des chercheurs japonais ont rapporté dans Cancer Letters que les survivants du cancer du sein qui buvaient trois tasses ou plus par jour réduisaient leur risque de récidive. Le thé vert semble également protéger contre les cancers du côlon, du rectum et du pancréas. Le thé utilisé dans la plupart des recherches est le thé vert.

(50) Le Thé pour la Mauvaise Haleine et la Maladie des Gencives

Oubliez les pastilles à la menthe. Au lieu de cela, les chercheurs de l'Université de l'Illinois College of Dentistry à Chicago suggèrent de prendre une tasse de thé (noir ou vert), qui contient des composés empêchant la croissance des bactéries qui causent la mauvaise haleine. Un avantage supplémentaire : le thé aide à prévenir les maladies des gencives, la principale cause de la perte des dents chez les adultes.

(51) L'Huile de Théier pour le Pied d'Athlète

L'arbre à thé n'est pas le thé ; il existe une plante australienne dont l'huile présente des vertus antifongique et antiseptique. Dans une étude publiée dans le Australasian Journal of Dermatology, des chercheurs ont fait appliquer à des gens souffrant du pied d'athlète de l'huile d'arbre à thé (en

concentration de 50 pour cent) ou un placebo. Après quatre semaines, 31 pour cent du groupe placebo et 64 pour cent de l'échantillon ayant pris de d'arbre à thé ont été guéris. Les onguents pharmaceutiques ont des effets plus rapides, mais l'huile d'arbre à thé est clairement efficace. "Appliquez avec un coton-tige deux fois par jour," dit Duke.

(52) L'Huile de Théier pour les Pellicules

Comme le rapporte le Journal of the American Academy of Dermatology, des chercheurs australiens ont étudié 126 personnes ayant des pellicules, qui sont causées par un champignon de la peau. Les sujets ont reçu soit un shampooing ordinaire, soit un shampoing contenant 5 pour cent d'huile d'arbre à thé. Au bout de quatre semaines, l'écaillage a été réduit de 11 pour cent dans le groupe ayant reçu un shampooing simple, contre 41 pour cent pour ceux qui ayant utilisé l'huile d'arbre à thé. Ce n'est pas un remède miracle, mais si votre shampooing antipelliculaire ne fonctionne pas aussi bien que vous le souhaitez, ajoutez une ou deux gouttes d'huile d'arbre à thé chaque fois que vous faites un shampooing.

(53) Le Curcuma pour l'Arthrite et les Lésions Articulaires

La Curcumine, le pigment jaune utilisé dans les épices indiennes, est un anti-inflammatoire. En combinaison avec le Boswellia, il traite l'arthrose, selon les enquêteurs de l'Institut de recherche Central Drug Inde. Utilisez le curcuma ou des currys jaunes dans la cuisine. «J'ai créé une recette appelée« Soupe arthrite », dit Duke," contenant beaucoup de plantes anti-inflammatoires. La recette comprend également 2 cuillères à soupe de curcuma. Si vous prenez des capsules, suivez les indications de l'étiquette.

(54) La Valériane pour l'Insomnie

Des études ont montré que la valériane favorise le sommeil, souvent aussi bien que les sédatifs pharmaceutiques et sans dépendance. Dans une étude publiée dans le European Journal of Medical Research, des chercheurs ont donné à 202 insomniaques de la valériane ou un tranquillisant de type Valium. Au bout de six semaines, les deux traitements étaient aussi efficaces. «La recherche soutient fermement que la valériane fonctionne», explique Blumenthal. "Elle a été largement utilisée et en toute sécurité pendant des centaines d'années.» Remarque : Il faut une semaine ou plus pour commencer à ressentir les effets bénéfiques. En outre, la racine de valériane a une odeur et un goût terribles («de vieilles chaussettes" dit Blumenthal), ce qui fait que les pilules restent l’option la plus acceptable.

(55) L’Écorce de Saule Blanc pour les Maux de Dos

L’écorce de saule blanc contient de la salicine, un produit chimique proche de l'aspirine. Selon une étude allemande portant sur 451 personnes souffrant de lombalgie, une prise de 240 mg par jour d'écorce de saule a mieux fonctionné que les options thérapeutiques classiques. Comme l'aspirine, l'écorce de saule peut causer des maux d'estomac, et ne doit pas être administrée aux enfants.